

Жуковский Е.И.

*ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ  
УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ОРГАНИЗАЦИИ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ*

*В статье рассмотрены основные направления совершенствования содержания учебы студентов. На основе научной литературы и собственных исследований обоснованы пути улучшения учебного процесса будущих учителей физической культуры к организации школьников самостоятельно заниматься оздоровительными физическими упражнениями.*

*Ключевые слова: будущий учитель, подготовка, усовершенствование содержания учебы, самостоятельная физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Zhukovskiy Y.I.

*WAYS OF IMPROVING THE CONTENT OF FUTURE PT TEACHERS'  
TRAINING TO ORGANIZE PUPILS' INDEPENDENT HEALTH AND FITNESS  
ACTIVITY*

*The main ways of improving the content of students' training have been considered in the article. On the basis of the analysis of the related researches and the author's own experience the approaches to improve the training process of future PT teachers to organize pupils to independently go in for health and fitness exercises have been highlighted.*

*Key words: future teacher, training, improvement of the content of training, independent health and fitness activity*

УДК 378:371.7:796

Жуковський Є.І.

**ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗМІСТУ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ  
УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ  
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ**

*У статті розглянуто основні напрями вдосконалення змісту навчання студентів. На основі наукової літератури та власних досліджень обґрунтовано шляхи покращення навчального процесу майбутніх учителів фізичної культури до організації школярів самостійно займатися оздоровчими фізичними вправами.*

*Ключові слова: майбутній учитель, підготовка, удосконалення змісту навчання, самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність.*

Нова соціокультурна ситуація в Україні стала вимагати від учителів фізичної культури високого професіоналізму, щоб забезпечити стимулювання фізичного розвитку учнів, адже у шкільному віці закладаються основи здоров'я, довголіття й гармонійного фізичного розвитку. Через це самостійні заняття фізичними вправами – один із основних шляхів усунення розумового перевантаження учнів, організації вільного часу, активного відпочинку.

Питання щодо змісту підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів висвітлювались у багатьох працях науковців, зокрема у В. Сластьоніна, Л. Спіріна, О. Абдуліної, В. Гриньова, Н. Кузьміної, Л. Іванової, Л. Сущенко, Б. Шияна.

Однак дана проблема нині не є вирішеною і потребує подальшого вивчення.

Мета дослідження – сформувати у студентів зацікавлене ставлення до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності, щоб у майбутній професійній роботі вони змогли організувати і навчити школярів самостійно займатися фізичними вправами.

Практика свідчить, що навчання студентів у вищій школі буде результативним, якщо підготовка майбутніх спеціалістів фізичної культури до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів буде особистісно зорієнтованою. Це допоможе майбутньому вчителю сформувати навички до самоорганізації, самоосвіти та самореалізації, оволодіти особистісно-гуманною спрямованістю у виборі завдань, змісту та способів

організації навчальної роботи з урахуванням особистих психофізіологічних, навчально-пізнавальних особливостей.

Цикл спортивно-педагогічних дисциплін дає студентам знання про фізкультурно-оздоровчу діяльність, методичні та практичні уміння. Знання ж теорії і методики фізичного виховання повинні допомогти майбутньому спеціалісту фізичної культури, як стверджує Б. Шиян, швидше вийти на рівень сучасних вимог, скоротивши роки практичних пошуків методом випробувань і помилок [1, с. 10].

З метою надання допомоги студентам краще підготуватися до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів ми доповнили розділи «Теорії і методики фізичного виховання», а саме: під час опрацювання розділу «Засоби фізичного виховання» – доповнено і зацентровано увагу на комплексність у використанні засобів (фізичні вправи + оздоровчі сили природи + гігієнічні фактори), у розділі «Особливості навчання фізичного виховання» - на навчання особистості вдосконалювати свої рухові дії як засобу фізичного і психологічного вдосконалення людини. Під час вироблення в особистості рухових умінь і навичок (розділ «Рухові уміння і навички») необхідний творчий пошук порівняння оцінки засобів виконання рухів, з'єднання їх у цілісну рухову дію. Знання відповідних закономірностей виконання фізичних вправ (розділ «Рухові фізичні якості») дає можливість учителю правильно підібрати учню потрібні вправи, врахувавши його стан здоров'я, вік, стать, фізичну підготовленість.

Навчання будь-якої рухової дії (розділ «Структура навчання») складається з кількох етапів, які мають своє завдання. І тільки при врахуванні послідовності цих завдань учитель у змозі скласти методику навчання вправи, грамотно реалізувати принципи навчання.

Важливою ланкою у підвищенні фахового рівня майбутнього вчителя фізичної культури до організації школярів самостійно виконувати оздоровчі фізичні вправи є така дисципліна, як «Теорія і методика викладання гімнастики». Адже у системі фізичного виховання гімнастика займає одне з провідних місць як засіб всебічної фізичної підготовки, розвитку рухових

якостей. Мета даної дисципліни – допомогти студентам вивчити теоретичний, практичний та методичний матеріал, засвоїти методику викладання гімнастики у навчальних закладах та практично підготувати майбутніх фахівців до професійної діяльності спеціаліста фізичної культури. Оволодіння знаннями курсу гімнастики повинно сприяти розвитку педагогічного мислення та формуванню спеціальних знань, умінь та навичок.

Так, всі знають, що гарна, правильна постава облагороджує людину, робить її привабливішою. Однак багато школярів не можуть похвалитися цією якістю, бо мають викривлення хребта. Тому ми радимо майбутнім фахівцям у темі «Навчальна програма складання та проведення комплексів вправ на формування постави», крім розповіді учням про причини порушення постави, запропонувати їм самостійно визначити шляхи попередження цих порушень та міри виправлення їх. Бо все, що робиться власними руками, краще запам'ятовується і цініться, ніж те, що дається в готовому вигляді.

Загальновідомо, що учень буде самостійно займатися оздоровчими фізичними вправами, коли він має теоретичні знання з фізичної культури, зокрема сформований стійкий інтерес до регулярного виконання фізичних вправ. Тому майбутній учитель фізичної культури (тема «Урок гімнастики в школі») повинен будувати свою роботу у такій послідовності: пояснення, переконання, показ, практичне виконання вправ із обов'язковим інструктажем про дозування, темп, ритм виконання. Але, на наш погляд, послідовність цієї діяльності може змінюватися залежно від віку учнів.

Важливим аспектом при вивченні теми «Особливості проведення уроків гімнастики з дітьми різного віку і підготовленості» є організація проведення занять фізичними вправами з друзями. Виділення цього аспекту є важливим елементом у сімейному вихованні. Тому завдання вчителя – дати школярам теоретичні відомості про проведення занять фізичними вправами з товаришами і навчити учнів виконувати ці вправи.

Правильно організовані вправи ритмічної гімнастики, на нашу думку, сприяють зміцненню здоров'я, розвитку основних рухових якостей, формуванню правильної постави, розвитку координації рухів. А ритмічна

музика створює необхідний емоційний фон, однаковий темп та ритм виконання вправ. Через це ми пропонуємо майбутнім фахівцям фізичної культури використати ці поради у професійній діяльності (тема «Навчальна практика у проведенні підготовчої, основної та заключної частин уроку з гімнастики у середніх та старших класах»).

Вправи ритмічної гімнастики повинні бути прості по своїй структурі. До них входять, крім загальнорозвивальних вправ, біг, стрибки, елементи танців. Такі вправи виконуються одна за одною, тобто потоком, під музику, яка підбирається відповідно до різновидів ходьби, бігових чи стрибкових вправ.

Вправи ритмічної гімнастики можна використати як розминку у вступній частині уроку, але проводити її треба весело і цікаво. В основній частині уроку вони допомагають розвинути в учнів такі фізичні якості, як гнучкість, силу, витривалість, спритність та координацію рухів.

Як зауважує Л. І. Синіговець, А. Ю. Буйвал під час виконання вправ ритмічної гімнастики треба правильно регулювати фізичне навантаження, яке залежить від кількості вправ, темпу і ритму їх виконання, числа повторень [2]. І лише після вивчення вправ на уроці вчитель може дати учням завдання для самостійного виконання.

З метою підвищення ефективності підготовки майбутніх спеціалістів фізичної культури до організації учнів самостійно виконувати оздоровчі фізичні вправи є впровадження розробленого авторського спецкурсу «Самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність школярів». Він доповнює розділи профільюючого предмета «Теорія і методика фізичного виховання», які пов'язані з формуванням знань, умінь та навичок проведення фізкультурно-оздоровчої роботи.

Мета спецкурсу – допомогти студентам краще вивчити види самостійних занять фізичними вправами у майбутній професійній роботі, вміти організувати самостійну фізкультурно-оздоровчу діяльність школярів. А тому першим завданням, яке ми ставимо перед собою, є формування у студентів розуміння важливості самостійних занять фізичними вправами для школярів. По-друге, спецкурс повинен дати студентам знання про різні види самостійної

фізкультурно-оздоровчої діяльності та методику проведення їх зі школярами різного віку. По-третє, навчити майбутніх спеціалістів фізичної культури правильно проводити інструктаж з учнями по виконанню домашніх завдань, здійснювати самоконтроль за деякими показниками свого здоров'я, фізичного розвитку та підготовленості.

Лекційний курс складається з теоретичного матеріалу, який розкриває види самостійних занять школярів оздоровчими фізичними вправами, форми, засоби та методи їх реалізації. А практичні заняття допомагають майбутнім спеціалістам формувати вміння та навички організації школярів займатися фізкультурно-оздоровчою діяльністю.

Для ефективної побудови навчального процесу під час опрацювання спецкурсу, який повинен допомогти студенту підготуватися до майбутньої трудової діяльності, ми у практичній роботі використали інноваційні технології, творчі методи і форми навчання, а провідним принципом став принцип, в основі якого лежить виховуюче і розвиваюче навчання.

Відомо, що здобуття теоретичних знань з предмета «Фізична культура» є одним із компонентів загальнокультурної освіченості людини і складова частина процесу фізичного виховання. Це фундамент студента, на якому будується його свідоме ставлення до фізичної культури, це сформована позитивна позиція до фізичної культури, це зорієнтованість на самостійні фізкультурно-оздоровчі заняття. Недооцінка теоретичної підготовки накладе відбиток на недостатню професійну готовність майбутнього фахівця до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів.

Через це ми й поставили перед собою завдання, врахувавши думки науковців щодо цього питання, сформувати у студентів позитивну позицію до занять фізичними вправами і потребу до самостійних занять шляхом внесення у процес фізичного виховання принципів і методів спонукально-пропагандистської інформації.

Організація роботи зі студентами під час вивчення спецкурсу «Самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність школярів» базувалася на розроблених С. М. Сінгаєвським порадах щодо впровадження педагогічних

технологій в навчально-виховний процес. Зокрема, він виділяє таку послідовність:

1. Агітація з метою викликати інтерес до виконання фізичних вправ.
2. Аргументація на теоретичному рівні з метою викликати пізнавальний інтерес.
3. Переведення пізнавального інтересу на рівень практичної спроби з метою доведення важливості цієї справи.
4. Переведення практичної спроби на рівень особистої діяльності з метою формування переконання.
5. Переведення переконань на шлях протидії негативним звичкам, поглядам; виконання фізичних вправ.
6. Оволодіння спеціальними знаннями, уміннями і навичками з метою проведення самостійних занять [3, с. 227].

Особливу увагу у підготовці майбутніх спеціалістів фізичної культури до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів ми звернули на вибір педагогічно доцільних форм і методів навчання студентів через впровадження різних технологій. Адже теоретичний аналіз використання ефективних технологій свідчить, що головна мета кожної з них – це підвищення результативності навчання. Тому інноваційні пошуки ефективних шляхів реалізації особистісних потреб в освіті привели до появи різних технологій навчання, зокрема модульного навчання, кредитно-модульного навчання, кредитно-трансферного навчання, проблемного навчання, проектної технології та інш.

Впровадження новітніх педагогічних технологій, які використовують інноваційні методи, дає можливість вирішити різні проблеми особистісно зорієнтованого навчання, гуманізації, диференціації, формування індивідуальної освітньої перспективи майбутніх фахівців [4].

Дослідження показують, що модульний підхід до засвоєння знань сприяє індивідуалізації навчання, руховим умінням та навичкам, оскільки він підвищує рівень навчального процесу та мотивації навчання, сприяє активності,

самостійності студентів під час навчальної діяльності, професійній підготовці та розвитку особистісних якостей.

Модульне навчання студентів – це не тільки один із шляхів покращення навчального процесу, це визнаний у Болонії європейський стандарт, інструмент реалізації завдань мобільності студентів та викладача, важлива ланка входження національної системи освіти до європейського освітнього простору [5, с. 40].

Таким чином, вивчення студентами спортивно-педагогічних дисциплін, зокрема «Теорії і методики фізичного виховання», дало можливість майбутнім учителям фізичної культури одержати знання про фізкультурно-оздоровчу діяльність, методичні та практичні уміння, а засвоєння матеріалу «Теорії і методики гімнастики» сприяло формуванню спеціальних знань, умінь та навичок. Оволодіння знаннями спецкурсу «Самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність школярів», навчальна програма якого створена за рахунок введення у кредитно-модульну систему навчання елементів ECTS, допомогло студентам краще вивчити види самостійних занять фізичними вправами та методику їх проведення. Бо така система навчання спрямована на розвиток особистостей та творчих здібностей майбутніх фахівців до організації учнів самостійно виконувати оздоровчі фізичні вправи. Вона розвиває у студентів відповідальність, самостійність. Активізується при цьому співпраця викладача та студентів, індивідуалізація навчання, створюється мотивація самореалізації.

Перспективи подальших досліджень стосуються вивчення впливу інноваційних технологій на підготовку майбутніх учителів фізичної культури до організації школярів самостійно займатися оздоровчими фізичними вправами.

### **Література**

1. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга, Богдан. – 2001. – Ч. 1. – 272 с.
2. Синіговець Л. І., Буйвал А. Ю. Педагогічні умови і мотиви підготовки майбутніх учителів фізичної культури до музично-ритмічної роботи



в школі [електронний ресурс]. – Режим доступу:  
[www.nbu.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/Vchdpu/2010\\_81/Sinig.pdf](http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/2010_81/Sinig.pdf)

3. Сінгаєвський С. М. Фізичне виховання – здоров'я шклярів: Методологічні, змістово-спрямувальні та управлінські основи впровадження в практику : монографія / С. М. Сінгаєвський. – Кам'янець-Подільський: КПДПУ інф.-вид. відділ, 2002. – 312 с.

4. Стрілець С. І. Інноваційні технології і методи навчання у вищій освіті: проблеми та перспективи [електронний ресурс]. – Режим доступу:  
[http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/Vchdpu/ped/2011\\_90/Strylets.pdf](http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/ped/2011_90/Strylets.pdf)

5. Хор'яков В. А., Безугла Л. І. Модульна технологія навчання з фізичного виховання студентів ВНЗ в контексті Болонського процесу / В. А. Хор'яков, Л. І. Безугла // Теорія і методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. - № 4 (30). – 2007 – С. 40